

# آیا مایلید اطلاعاتی درباره COVID-19 کسب کنید؟

## سازمان بهداشت عمومی تورنتو منبع خوبی برای شما است.

روشهای بسیاری برای کمک به پیشگیری از انتشار میکروب و محافظت از خودتان از ویروس کرونای جدید COVID-19-2019 و سایر ویروسهای تنفسی وجود دارند. بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به عفونت اینست که از قرار گرفتن در معرض این ویروس اجتناب کرده و اقدامات پیشگیرانه زیر را رعایت کنید:

- اغلب دستان خود را با آب و صابون بشویید و از ماده ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید.
- از تماس چشم، بینی و دهانتان با دستان نشسته خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.
- در صورت بیمار بودن، در خانه بمانید.
- هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان خود را با یک دستمال بپوشانید و سپس دستمال استفاده شده را در سطل زباله انداخته و دستان خود را بشویید.
- اگر دستمالی در دسترس ندارید، در آستین یا بازوی خود عطسه یا سرفه کنید.
- اشیاء و سطوحی را که تحت تماس هستند، مکرراً تمیز و ضد عفونی کنید.

به ساکنین [مسکن اجتماعی تورنتو] یادآوری میشود که از منابع اطلاعاتی معتبر و مبتنی بر شواهد در مورد این ویروس کرونای جدید استفاده کنند.

وب سایت سازمان بهداشت عمومی تورنتو به محض دریافت اطلاعات جدید، مرتب در حال اطلاع رسانی به ساکنین درباره COVID-19 میباشد. از وب سایت [Toronto.ca/coronavirus](https://toronto.ca/coronavirus) دیدن کنید یا با شماره تلفن **416-338-7600** تماس بگیرید.